

ABSTRAK

Anggi Nindya Sari : Peran Puasa Sunah Senin dan Kamis Terhadap Regulasi Emosi Marah (Studi Penelitian Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi UIN Bandung Kelas A Angkatan 2016)

Marah merupakan salah satu emosi alamiah yang ada dalam diri manusia, sejatinya sifat marah yang ada dalam diri tidak dapat dihilangkan. Marah merupakan sikap dalam diri manusia yang dikeluarkan secara otomatis ketika mendapati perasaan tidak suka, kecewa, sakit hati, tersinggung, benci, terganggu, jengkel dan hal buruk lainnya. Emosi marah dapat merugikan banyak orang. Seperti bertengkar, merusak barang, saling memukul, membenci, atau bahkan bermusuhan. Puasa membentuk akhlak yang baik seperti rendah diri, tidak sombong, tidak *riya*, saling membantu, menghormati antar sesama, terjaga jiwanya, emosi lebih terkendali, pikiran lebih tenang, tubuhnya menjadi lebih sehat dan memiliki sifat kedermawanannya sangat tinggi. Rutin berpuasa juga dapat mengendalikan diri.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana peran puasa sunah Senin dan Kamis terhadap regulasi emosi marah pada mahasiswa Tasawuf Psikoterapi UIN Bandung kelas A angkatan 2016.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif berupa deskriptif. Objek yang diteliti adalah mahasiswa Tasawuf Psikoterapi UIN Bandung kelas A angkatan 2016, agar memperoleh gambaran yang realita sesuai dengan keadaan fenomena yang terjadi di lapangan melalui pengumpulan data dengan teknik pengumpulan data dilaksanakan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data analisis dengan cara direduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan, peran puasa sunah Senin dan Kamis berpengaruh dalam meregulasi emosi marah, karena puasa tidak hanya menahan diri dari lapar dan haus saja, tetapi juga menahan diri dari setiap hawa nafsu seperti marah misalnya. Mahasiswa yang menjalankan puasa sunah Senin dan Kamis merasa dengan cara berpuasa dapat membuat dirinya lebih banyak bersabar, menahan diri, dan lebih dapat mengontrol dirinya ketika harus menghadapi hal-hal yang dapat membatalkan amalan puasanya. Selain itu, mereka beranggapan jika puasa merupakan salah satu latihan diri agar lebih banyak bersabar, dan lebih pintar mengatur emosi marahnya agar dapat mengeluarkan marahnya dengan cara yang tepat, kepada orang yang tepat, waktu yang tepat, dan tempat yang tepat.

Kata kunci: Peran, Puasa sunah Senin dan Kamis, Emosi Marah